Learning Greek podcasts… from the Hellenic American Union©

Ο Ξενοφών σας μαθαίνει Ελληνικά

At the dietician – Στο διαιτολόγο

"Maria and Eleni visit a dietician for advice on how to lose the extra weight. This gives the excuse to the friends to talk about the so-called "Mediterranean" diet."



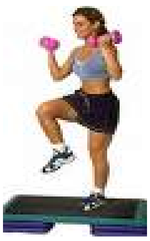
ΞΕΝΟΦΩΝ: Γεια σας φίλοι μου! Σήμερα, η Μαρία και η Ελένη επισκέπτονται το διαιτολόγο...

Μαρία: Λοιπόν, κύριε Χρηστίδη, πείτε μου, σας παρακαλώ. Τι πρέπει να κάνω για να χάσω τα περιττά κιλά;



ΞΕΝΟΦΩΝ: Πολύ δύσκολο το βλέπω να χάσει τόσα κιλά!

Διαιτολόγος: Το μόνο που χρειάζεσαι είναι υγιεινή διατροφή και άσκηση.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Ωραία, πότε θα αρχίσουμε γυμναστική;



Μαρία: Έχετε να μου δώσετε κάποιες πρακτικές συμβουλές;



Διαιτολόγος: Φυσικά. Ας ξεκινήσουμε από το απλούστερο. Δεν πρέπει να παραλείπετε γεύματα αλλά να τρώτε σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Μαρία: Δύσκολο αυτό που ζητάτε με το σύγχρονο τρόπο ζωής.

Διαιτολόγος: Ας μην κρυβόμαστε πίσω από δικαιολογίες. Το σημαντικότερο είναι να υπάρχει θέληση. Ορίστε ένα ολοκληρωμένο μενού για τέσσερις εβδομάδες. Αν έχεις οποιοδήποτε πρόβλημα, το προσαρμόζουμε ανάλογα. Εντάξει;

ΞΕΝΟΦΩΝ: Για ακούστε άλλη μία φορά...

ΞΕΝΟΦΩΝ: Ήρθε η ώρα να πείτε κι εσείς κάτι. Ακούστε και πείτε το:

Δεν πρέπει να παραλείπετε γεύματα.
Τι πρέπει να κάνω για να χάσω τα περιττά κιλά;
Έχετε να μου δώσετε κάποιες πρακτικές συμβουλές;

ΞΕΝΟΦΩΝ: Όταν κάποιος δεν παραδέχεται κάτι φανερό, ΤΙ ΛΕΤΕ;
Ας μην κρυβόμαστε πίσω από δικαιολογίες.
Ας ξεκινήσουμε από το απλούστερο.
Μην αργείς.

ΞΕΝΟΦΩΝ: *Ας μην κρυβόμαστε πίσω από δικαιολογίες. Ας μην κρυβόμαστε πίσω από δικαιολογίες.*

ΞΕΝΟΦΩΝ: Αυτό το ξέρετε; Πολλά παιδιά στην Ελλάδα είναι υπέρβαρα λόγω κακής διατροφής.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Οι φίλοι συζητάνε τις συμβουλές του γιατρού...

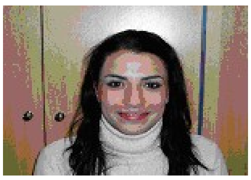
Γιώργος: Τι έγινε; Ξεκίνησες τελικά τη δίαιτα; Όλα καλά;



ΞΕΝΟΦΩΝ: Τι καλά; Τρεις εβδομάδες έχουν περάσει και έχει χάσει μόνο ένα κιλό.



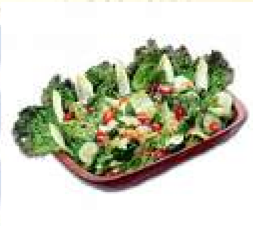
Μαρία: Δε θα το΄ λεγα. Μάλλον τώρα αρχίζουν τα δύσκολα. Βέβαια, οι οδηγίες του διαιτολόγου είναι σαφείς: λιγότερα λιπαρά και περισσότερα φρούτα και λαχανικά.

Ελένη: Και πολύ, πολύ νερό. Έχε υπόψη σου ότι πρέπει να ελαττώσεις τα αναψυκτικά και το αλκοόλ!

Γιώργος: Απλό ακούγεται. Για να δω τη δίαιτα που σου έδωσε ο διαιτολόγος. Μάλιστα. Ψάρι δύο φορές την εβδομάδα, όχι πολύ κόκκινο κρέας και πολλές σαλάτες.

Μαρία: Είναι αλήθεια πάντως ότι η συνήθεια δύσκολα κόβεται. Στο γραφείο όλοι τρώνε κρουασάν, σάντουιτς και έτοιμα φαγητά!

ΞΕΝΟΦΩΝ: Πώς ν΄αντισταθεί κανείς; Είναι πειρασμός τα έτοιμα φαγητά.



Γιώργος: Αυτά για σένα είναι παρελθόν! Μην ξεχνάς ότι αλλάζεις τη ζωή σου για λόγους υγείας.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Για ακούστε άλλη μία φορά...

ΞΕΝΟΦΩΝ: Ήρθε η ώρα να πείτε κι εσείς κάτι. Ακούστε και πείτε το:

Μάλλον τώρα αρχίζουν τα δύσκολα.
Αυτά για σένα είναι παρελθόν!
Μην ξεχνάς ότι αλλάζεις τη ζωή σου για λόγους υγείας.

ΞΕΝΟΦΩΝ: Όταν δυσκολεύεστε να αλλάξετε την καθημερινότητά σας, ΤΙ ΛΕΤΕ;

Αυτό είναι πια παρελθόν.
Η συνήθεια δύσκολα κόβεται.
Μου φαίνεται ότι θα βρέξει πάλι.

ΞΕΝΟΦΩΝ: *Η συνήθεια δύσκολα κόβεται! Η συνήθεια δύσκολα κόβεται!*

ΞΕΝΟΦΩΝ: Αυτό το ξέρετε; Η Μεσογειακή δίαιτα εξασφαλίζει καλή υγεία.!

• Μεσογειακή δίαιτα

ΞΕΝΟΦΩΝ: Σας περιμένω και πάλι, ΓΕΙΑ ΣΑΣ!